Regimuri recomandate de Valeriu Popa

Aceste regimuri sunt adevărate medicamente naturale. Ele trebuie urmate fără a modifica ceva, altfel li se schimbă structura şi nu mai au efectul scontat. Am enumerat regimurile urmate de mine, numărul celor concepute de Valeriu Popa fiind mai mare (59). Au fost folosite abrevierile: A.R. - alimente recomandate; A.I. - alimente interzise.

Produse lactate: brânză dulce, smântână, unt de țară, lapte de țară nefiert sau proaspăt prins.
Băuturi alcoolice: vin de țară, bere, în cantități mici (maximum un pahar). Este exclusă tăria.
Condimente: ghimbir, dafin, mărar, pătrunjel, tarhon, chimen, busuioc. coriandru, leuştean, piper moderat etc. - nu condimente iuți ca: muştar, ardei iute etc.
Cafea: cicoare.
Untură: slănină crudă în cantitate foarte mică (o bucățică cât unghia).
Ouă: 2 gălbenuşuri pe săptămână.
Legume verzi: sfeclă, țelină, pătrunjel, gulie, ardei (nu: varză, morcovi).

Acidități, ulcer

A.R.: orez, grâu încolțit, orz, supă de legume, de fasole, păstăi verzi, legume verzi fierte, papaia, portocale, lămâi, struguri, mandarine, pepene verde, prune, castravete, stafide, orice fructe dulci-acrişoare, lapte şi sucuri de fructe, apă între mese.

A.I.: carne, băuturi alcoolice, alimente fripte sau prăjite, soia, alimente grase, conopidă, varză, ridiche crudă, oțet, biscuiți, coajă de pâine, ceai, cafea, bputuri fierbinți, dulciuri, prăjituri de casă, ardei iute, ulei, murături.

Obs: Este esențial să se ia masa la ore regulte.

• Se poate consuma şi puțină miere.
• Nu se consumă brânză de vaci şi smântână.

Alergie

A.R.: orez, grâu încolțit, orez, mei, porumb, ovăz, legume verzi fierte, ghimbir, piper, struguri, ceai şi alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, ardei iute, usturoi.

A.I.: carne şi peşte, fasole, citrice, ouă, cafea, fructe coapte, înghețate, ciuperci, ceapă, iaurt, smântână, brânză, acizi organici, alimente fermentate, oțet, apă rece.

Anemie

A.R.: oreş, grâu încolțit, orz, linte, fasole (boabe, păstăi), spanac, lăptucă, sfeclă, morcovi, cartofi, legume verzi cu condimente carminative, unt, supă de carne, produse lactate, struguri, stafide, curmale, pepene verde, cantalup (pepene galben), cireşe, rodie, banane, alte fructe dulci, apă.

A.I.: iaurt, fructe citrice, roşii, mei, băuturi alcoolice, soia, ulei de susan, oțet, ceai, cafea fierbinte, chitră, băuturi fierbinți, ardei iute, sare în exces, fructe coapte pârguite, alimente fermentate, alimente fripte, prăjite sau coapte.

Obs.: Este esențial să se ia masa la re regulate.

Artroză

A.R.: grâu, orez, produse lactate, carne, alimente grase, toate fructele acre, ceai, cafea şi alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice după masă, preparate culinare cu condimente, ghimbir, piper, nucşoară, dafin, fructe uscate.
A.I.: verdețuri crude (salata în special), fructe zemoase, pepene verde şi cantalup, dovleac, iguană, nap, sfeclă, cartofi, ciuperci,

mlădițe de ferigă, conopidă, varză, înghețată, fasole, nuci, berbec, muguri de bambus.

Astm, bronşită

A.R.: grâu, orez, orz, supă de fasole, ridiche, supă de pui cu condimente iuți, cartofi, spanac, lăptucă, pătrunjel, ciocolată, brnză, ceai, cafea, băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, struguri, stafide, portocale, miere, apă.

A:I.: lapte, unt, iaurt, peşte, porc, vită, berbec, oțet, fructe acre, dovleac, arahide, ciuperci, conopidă, varză, mâncăruri grase.

Boli de inimă

A.R.: grâu, orez, orz, lapte cu apă, unt sau untură, legume fierte, fructe, portocale, măr, lămâie, supă de fasole, suc de fructe.

A.I.: băuturi fierbinți, alcool, cafea, carne, peşte, alimente fripte sau prăjite, oțet, mâncăruri grase, condimente iuți, fasole, soia, tuberculi, alimente fermentate organic.

Boli de nervi, scleroza multiplă (leuconevraxita)

A.R.: grâu, orez, produse lactate, alimente grase, fructe dulci, nuci, migdale, stafide, băuturi fierbinți, cafea, condimente, alimente cu mare valoare nutritivă (ginseng, 9 Vita, polen, Apilarnil).

A.I:: salată crudă (verde), fructe zemoase (pere), dovleac, cartofi, papaia, conopidă, varză, înghețată, fasole, ciuperci, morcovi, carne de oaie, băuturi.

Boli de ochi, epilepsie

A.R.: grâu, orez, orz, legume cu ulei sau untură (slănină), produse lactate, toate fructele, ouă (2 gălbenuşuri/săptămână), sparanghel, spanac, lăptucă, suc dulce de fructe, zahăr, sare în cantitate mică, miere.

A.I.: carne, peşte, băuturi alcoolice, fasole, băuturi fierbinți, ceai, cafea, oțet, usturoi, ceapă, praz, alimente uscate ca porumb, mei, ovăz, condimente iuți.

Boli de piele

A.R.: orez, orez, porumb, mei, fasole, legume verzi, banane, măr, ceai, cafea, băuturi fierbinți. Se bea puțină apă după masă.

A.I: produse lactate, fructe acre, mandarine, portocale, ananas, piersică, prună, carne, peşte, zahăr, susan, ulei, sare, alimente grase, fripte sau prăjite, fermentate.

Obs.: Aici se includ şi viermii inelari, eczema, urticaria.

Boli de rinichi şi boli urinare

A.R.: orz, porumb, mei, grâu, orez vechi de 1 an, fasole boabe, legume verzi fierte cu condimente, brânză, ouă fierte, ulei de muştar, ulei de măsline, struguri, lămâie, măr, banane şi alte fructe.

A.I.: alcool, cafea, băuturi, fierbinți, produse lactate, alimente grase, fripte sua prăjite, cartofi, zahăr, ceapă, orez nou, nuci.

Cancer

A.R.: orez, orz, porumb, fasole verde, portocale, linte, fasole boabe, năut, mazăre, lăptucă, spanac, alge marine, morcov, dovleac, sparanghel, castravete, sfeclă, conopidă, varză, produse lactate cu excepția iaurtului, iepure, fazan, porumbel, papaia, lămâie, struguri, cireşe, curmale, migdale, stafide, fructe dulci, miere.

Colită

A.R.: orez vechi de 1 an, grâu, orz, mei, fasole, legume verzi fierte cu condimente carminative, iaurt, brânză, supă de fasole, ceai, ceafea, usturoi, ceapă, praz, pătrunjel, anason, sparanghel, apă fiartă, rodii, stafide, curmale.

A.I.: carne, ouă, mâncare grasă, lapte, băuturi alcoolice, oțet, fructe acre, tuberculi, îngheţată, suc de fructe reci, condimente iuți, zahăr, melasă, prune, mâncăruri grele.

Constipație

A.R.: orez, supă de fasole, mazăre verde, legume verzi, toate felurile de fructe cu excepția bananelor, produsele lactate (excepție: iaurt, brânză, unt), băuturi reci, inclusiv apa şi sucul de fructe.

A.I.: preparate fripte sau prăjite, carne, băuturi alcoolice, oțet, ceai, cafea, băuturi fierbinți, condimente iuți, iaurt, brânză, banane, ouă, nuci, porumb, grâu, eapă, usturoi, praz, fasole.

Diabet

A.R.: grâu, orz, porumb, mei, supă fasole, legume fierte cu condimente, carminative, mazăre dulce, năut, supă de pui, ouă, lapte, toate fructele, fructe uscate, ceai, cafea fără zahăr.

A.I.: zahăr, cartofi, sfeclă, tuberculi, porc, peşte, bivol, orez, ovăz, ulei, grăsimi animale, iaurt, îngheţată, melasă, dulciuri, alimente grase, ceapă, ciuperci.

4 mese pe zi, în cantităţi mici.

Febra în general

A.R.: regim uşor, lichid incluzând orz, supă de fasole, pâine, biscuiţi, legume fierte, lăptucă, cartofi, castravete, vânătă, păstăi, pepene, lămâie, struguri, apă caldă, lapte cald, ceai, cafea.

A.I.: fructe acre, alimente grase, mâncăruri grele, orez, carne, peşte, iaurt, îngheţată, brânză, fripturi sau prăjeli, oţet, sos cu ardei iute, salată crudă, băuturi alcoolice, băuturi reci.

Hemoroizi

A.R.: orez, grâu, lapte de capră, zer, brânză, toate fructele, supă de ridichi, ceapă, tomate, coriandru verde, pătrunjel, pătrunjel, legume bine fierte cu condimente, supă de linte, apă sau băuturi reci între mese.

A.I.: alcoo, condimente iuţi, ardei iute, carne, oţet, soia, ceai, cafea, băuturi fierbinţi, alimente uscate sau prăjite, alimente grase sau mâncăruri grele, ulei, sare.

Insomnie

A.R.: orez, grâu, lactate, în special lapte de bivoliţă, supă de fasole, legume verzi, fructe, băuturi reci, suc de fructe.

A.I.: peşte, carne, condimente iuţi, ceai, cafea şi alte băuturi fierbinţi, mei, porumb, ovăz, usturoi, oţet.

Paralizie

A.R.: orez, grâu, supă de fasole cu grăsimi (slănină), lapte, caimac, legume verzi fierte, fructe dulci, portocale, mandarine, lămâi, struguri, băuturi reci, suc de fructe.

A.I.: ceai fierbinte, cafea, alte băuturi alcoolice, condimente iuți, carne, soia, sare, ulei, ceapă, usturoi, praz, iaurt, oțet, alimente prăjite sau fripte, mâncăruri grase sau grele, legume verzi, țelină, sfeclă, pătrunjel, varză.

Reumatism

A.R.: orez, grâu, porumb, mei, ovăz, orz, lapte, legume verzi fierte cu condimente, supă de fasole, ceai cu ghimbir, cafea şi alte băuturi fierbinți.

A.I.: mâncăruri grase, unt, iaurt, smântână, brânză, fructe, carne, băuturi, dovleac, nap, cartofi, ciuperci, oțet, alimente fripte şi prăjite, ulei, nuci, arahide, nucă de cocos, mâncăruri grele.

Obs: lapte - în special zer.
Vitamina D: gălbenuş de our fiert, morcov, cartofi fierți şi copți de 2 ori pe săptămână, ulei de măsline, varză puțină în salată.

Iată un model de regim pentru reumatism ținut de mine:

Dimineața:

• pentru asigurarea necesarului caloric: 1/2 litru lapte nefiert;
• 50 g pâine;
• 2 lingurițe miere;
• 1 ou de 3 ori/ săptăână - gălbenuşul crud sau opărit;
• semințe de dovleac sau floarea soarelui, crude;
• 1 lingură de polen; 1 linguriță de praf de glucoză (chineazească);
• cafea de cicoarea.

Prânz:

• supă de legume sau de fasole boabe;
• salată de legume (mărar, pătrunjel rădăcină şi frunze, andive, praz, ţelină rădăcini şi frunze, morcov etc.) cu ulei presat la rece şi zeamă de lămâie;
• cartofi fierţi şi copţi cu lapte sau cu gălbenuş de ou şi ulei de măsline;
• orez sau arpacaş cu legume sau lapte adăugat suficient în orezul fiert.

Seara:

• tercu de grâu încoţit cu miere şi fructe;
• suc de morcovi - 200 ml (pentur potasiu), păstârnac sau pătrunjel rădăcinoasă (100 ml), sfeclă roşie (100 ml), varză (100 ml).

Tuse cu expectoraţie

A.R.: orz, grâu, porumb, mei, fasole, legume verzi fierte cu condimente iuţi, cartofi, supă de pui fără grăsime, băuturi alcoolice, ceai de ghimbir, cafea, miere, brânză.

A.I.: produse lactate cu excepţia brânzei, porc, vită, berbec, peşte, ceapă, conopidă, varză, sfeclă, morcov, fructe acre, arahide, alimente grase, ciuperci, salată, îngheţată, băuturi reci.

Tuse seacă

A.R.: orez, grâu, supă de carne, condimente, carminative, roşii, sfeclă, cartofi, legume verzi fierte cu ulei, fructe, ceai, cafea, fructe uscate, lapte, apă fiartă, apă cu sare.

A.I.: salate crude, conopidă, varză, ridiche, arahide, băuturi alcoolice, ardei iute, dovleac, piper, iaurt, brânză, fructe seara sau dimineaţa, băuturi reci.

Viermi

A.R.: grâu, porumb, orez, fasole, legume fierte cu condimente şi ghimbir, brânză, ardei iuți, piper negru, papaza, banane, castraveți, mere.

A.I.: fructe acre sau dulci, carne, peşte, produse lactate (excepție brânza), zahăr, melasă, cartofi, alimente grase, nuci, biscuiți.

Seara:

Ceai cimbrişor + 50 semințe de dovleac.
Copii 1-4 ani - 10-12 semințe.
5-10 ani - 30 semințe.
Adulți - 50 semințe.
4 x 15 zile cu 7 zile pauză ceai cimbrişor + coriandru.

PROGRAM ZILNIC RECOMANDAT DE VALERIU POPA PENTRU CEI GRAV BOLNAVI (CANCER)

(45 zile)

Ora 7.30. Terapia de ulei

La sculare, 1 lingură ulei de floarea-soarelui (poate fi şi alt ulei), se mestecă 20 min., stând în fotoliu, cu capul ținut drept. Se scuipă uleiul în WC şi se raclează limba cu o linguriță de plastic sau o coadă de lingură de lemn, îndepărtându-se stratul albicios-gălbui depus. Se clăteşte gura cu apă sărată (1 lingură sare/cană apă) şi se repetă raclajul limbii de 30 ori. Apoi se perie limba cu o periuță de dinți specială pentru acest scop.

Se pune pe foc apă în 2 vase de câte 2-3 1 şi se prepară infuziile pentru clismă şi, la femei, spălătură vaginală. Se pregăteşte apă caldă pentru igienizare după clismă.

Infuzie pentru clismă: se pun 2 linguri rostopască în 2 1 apă clocotită. Se lasă 10 min. cu capac.

Infuzie pentru vagin: 2 linguri nalbă (flori sau rădăcini). La fel, ca mai sus.

Ora 8. Terapia cu mălai

Se ia în gură o lingură de mălai şi se mestecă stând în fotoliu 10-15 min., până când începe să apară şi să se scurgă saliva. Apoi, gura se clăteşte cu apă sărată.

Ora 8.30. Clismă

Se strecoară infuzia de rostopască în irigator (temperatura se măsoară cu cotul, în dorința de a fi cât mai caldă) şi în poziția genupectorală se introduce canula unsă cu ulei de măsline. După clismă, se face masaj pe burtă, în jurul ombilicului. După defecare, se face igienizarea locală.

Ora 9. Spălătură vaginală cu infuzia de nalbă-mare, cu ajutorul irigatorului

Ora 9.30. Gimnastică: sărituri pe vârfuri (100) în fața geamului deschis, mişcând brațele ritmic şi respirând în acelaşi timp (se poate începe gradat, 10, 20... sărituri). La sfârşit, se inspiră şi se expiră rar.

Ora 10. Cura de orez

4 linguri orez nedecorticat se spală şi se lasă până la ora 11. Se face automasaj în talpă, în punctele indicate.

Ora 11. Masa 1

Orezul se înghite (boabe întregi) sau se mestecă. Apoi se consumă 1/2 1 apă distilată, timp de 1 h.

Ora 12.30. Pregătirea mesei 2

Se rad şi se amestecă cu 1 lingură de lemn: 5 linguri de grâu încolțit, 2 linguri țelină, 2 linguri rădăcină de pătrunjel, 1 lingură gulie verde, 2 linguri sfeclă roşie, 1 lingură miere, 2 linguri mere. Desert: polen în miere.

Ora 13. Masa 2 : Cele de mai sus se servesc cu 1 lingură de lemn, timp de 1 h. Ora 14. Se pune aparatul de distilat şi se fac 2-3 1 apă distilată.

Ora 16. Masa 3: 1 cană infuzie de salvie neîndulcită (250 ml apă distilată clocotită şi 1 linguriță salvie). Obs.: Eu recomand ca salvia să fie fiartă 1 min., pentru evaporarea uleiului volatil nociv.

Ora 18. Masa 4

• 100 g semințe de bostan crude;
• 1 cană infuzie cimbrişor (250 ml apă distilată clocotită + 1 linguriță plantă).

Ora 19. Se pregătesc infuziile pentru clismă şi spălătura vaginală, la fel ca dimineața.

Masa 5: Se rad: 0,5 kg mere ionatane sau golden (sau pere), 4 linguri țelină, 2 linguri morcovi, 2 linguri pătrunjel, 2 linguri sfeclă roşie, 3-4 nuci, 1 lingură miere, 125 g grâu încolțit.

Ora 20. Somniferul

Se infuzează 10-15 min. coaja de la 4 mere ionatane în 250 ml apă distilată. Se îndulceşte cu 1 linguriță rasă de miere. Apoi se consumă cojile de mere. Zeama se soarbe încet cu lingura. Totul să dureze 45 min.

Ora 21. Clisma şi spălătura vaginală.

Ora 21.30. Culcarea în pat cu geamul deschis 10 min. Apoi somnul cu geamul închis.

După 45 zile, se introduc supa de legume, apoi de fasole boabe, orez înghițit cu 1/2 l ceai de salvie, fulgi de ovăz în supă sau ceai, orz, mei, porumb, fiert. Decoctul se bea.

Condiții de sănătate

• Urina deschisă la culoare (galben pai), fără miros.
• 1-3 scaune (dacă se poate după fiecare masă), zilnic. Materiile fecale să fie fără miros, să nu se lipească de WC, să nu plutească deasupra apei.
• Transpirația să nu miroasă urât.
• Apetit normal (fără foame exagerată şi fără senzații de vomă).
• Nu trebuie să-ți miroasă gura.
• Să nu ai expectorații multe sau alte eliminări.
• Nu trebuie să te obişnuieşti cu dureri difuze, care pot să mascheze boli.
• Să ai o stare de bună dispoziție.
• Absența stărilor de somnolență nejustificată.
• Când te culci, să adormi imediat, iar la sculare, să te scoli imediat.

Valeriu Popa a spus că sunt 9 cauze principale care duc la îmbolnăvire. Pentru combaterea lor, recomandă: destresarea, deparazitarea, dedrogarea (alcool, tutun), dezintoxicarea, detoxifierea, imaginația, voința, somnul, respirația şi mişcarea.